

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПИЛАТЕСА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОК ВУЗОВ

Н.В. Орлова¹, Н.И. Козлова², С.К. Рукавишникова³

^{1,2}Брестский государственный технический университет, natali.orl2012@yandex.ru

³Санкт-Петербургская Северо-Западная академия государственной службы

Введение. Социально-экономические изменения, происходящие во всех сферах жизни белорусского общества, коснулись и сферы высшего профессионального образования, поставив перед системой подготовки будущих специалистов новые более сложные задачи.

Особое место в целостном процессе формирования будущего специалиста принадлежит сохранению и укреплению здоровья студенток, созданию условий для ведения здорового образа жизни.

Крепкое здоровье студенткам необходимо для преодоления напряженного характера будущей профессиональной деятельности, для выполнения большого объема учебных нагрузок, для создания семьи, рождения и воспитания детей.

В настоящее время проблема формирования мотивации к здоровьесберегающему поведению в студенческой сфере получила свое новое развитие. Это вызвано теми негативными изменениями в физическом состоянии студенческой молодежи, которые происходят в Белоруссии и России в последние годы.

По статистическим данным, более 50% студенческой молодежи имеют ослабленное здоровье, 80% страдает выраженной гиподинамией, около 40% имеют заболевания позвоночника. Особенно часто заболевания и различные структурно-функциональные нарушения позвоночника встречаются у студенток вузов. Это вызвано, прежде всего, недостаточной двигательной активностью студенток и отсутствием программ, которые подходили бы совершенно разным людям – тренированным и не очень, энергичным и уставшим.

В то время, когда фитнес-движение в Белоруссии и России только начиналось, многие занимающиеся студентки считали спортивные занятия только лишь способом быстрой подготовки к пляжному сезону. Но сегодня все по-другому: студентки понимают, насколько важно хорошо выглядеть и уверенно себя чувствовать для достижения собственной гармонии, а также быть успешной в будущей профессиональной деятельности и счастливой в личной жизни.

Сегодня философия фитнеса очень быстро трансформируется. Люди больше думают о своем здоровье и внешней привлекательности. Материальное и духовное начала люди начинают воспринимать как единое целое, ибо, достигнув материального благополучия, многие понимают, что гармонии они пока не обрели. И теперь фитнес стал сферой деятельности, где все усилия человека направлены на самосовершенствование. Современный фитнес вбирает в себя практики, нацеленные на тренировку не только тела, но и сознания, на духовное совершенствование.

Как показывают исследования, проведенные в последние годы, большое значение для профилактики заболеваний позвоночника имеют упражнения, взятые из системы Пилатеса.

Конечно, программу «Пилатес» саму по себе нельзя расценивать в качестве единственного средства достижения гармонии. Но в сочетании с другими видами физической активности, правильным питанием, ровным и доброжелательным восприятием всего окружающего, занятия пилатесом позволяют достичь эффективных и стабильных результатов в физическом состоянии.

Пилатес может стать первым шагом к самосовершенствованию для любого человека, поскольку все упражнения из данной программы являются доступными и не требуют специальной подготовки.

В программе «Пилатес» большое значение имеет восстановление и сохранение подвижности и гибкости позвоночника. Если у человека улучшается состояние позвоночника, непременно укрепляется физическое состояние и здоровье в целом. Поэтому средства пилатеса могут широко применяться для профилактики заболеваний позвоночника у студенток вузов.

Между тем, как свидетельствует практика занятий физической культурой со студентками вузов, в настоящее время отсутствуют научно разработанные методики применения средств пилатеса в системе физической культуры высших учебных заведений.

До сих пор не обоснованы факторы и педагогические условия, необходимые для повышения эффективности использования средств пилатеса в системе физической культуры студенток вузов, а так же, не установлены наиболее эффективные средства пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника у студенток.

Исходя из выше сказанного, нами был проведен научный эксперимент, **цель** которого обосновать и разработать методику использования средств пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника у студенток, а также укрепления их здоровья.

Методы исследования:

- методы сбора и анализа текущей информации;
- метод получения и анализа ретроспективной информации;
- педагогический эксперимент;
- метод математической обработки результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждения. Проведенные исследования свидетельствуют о высокой заболеваемости и о низком уровне физической подготовленности студенток вузов. Особенно часто среди них встречаются заболевания позвоночника.

Занятия пилатесом позволяют в значительной степени укрепить позвоночник. Установлено, что пилатесом могут заниматься студентки с любым уровнем физической подготовки. Возможность травм на таких занятиях сведена к минимуму. Благодаря методу пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой.

Для студенток тренировка по методу пилатеса незаменима, так как развивает внутренние женские мышцы – мышцы малого таза, позволяет заниматься фитнесом во время и после беременности, не бросая тренировки, поддерживая свое тело в форме [1]. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации внимания и контроля над техникой их выполнения. Брюшной пресс находится в постоянном напряжении на протяжении всего занятия, в пилатесе ему уделяется центральная роль, а не как обычно – 5-10 минут в конце занятия аэробикой. Пресс и спина – каркас, поддерживающий тело в прямом положении. Во время всей тренировки необходимо следить за своей осанкой и, уже через несколько занятий, можно добиться правильного положения спины и в жизни.

Как свидетельствуют проведенные исследования, занятия пилатесом не только укрепляют мышцы, но и учат чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. С помощью пилатеса можно обучиться специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием – ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию студенток. Все системы и органы человеческого организма «завязаны» на позвоночнике, и его здоровье – реальный залог хорошего самочувствия. Поэтому занятия пилатесом особенно важны для профилактики заболеваний позвоночника.

В ходе исследования были выявлены пять основных типов нарушения функций позвоночника. К ним относятся: недостаточность опорной функции позвоночника (на выпускном курсе страдают 18,5% студенток); мышечная блокада дисков (24,6%); спинальные сосудистые и двигательные нарушения (14,0%); недостаточность двигательной функции позвоночника (32,1%); дисфункция межостистых связок (10,8%).

При этом следует отметить, что к выпускному курсу количество студенток с нарушениями основных функций позвоночника возрастает. Это связано с малоподвижным образом жизни и большими учебными нагрузками. Поэтому необходим поиск новых фитнес-технологий, позволяющих нивелировать негативное влияние указанных выше факторов учебной деятельности.

При разработке методики использования средств пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника, мы исходили из того, что уровень физической подготовленности студенток может быть разным. Поэтому разработанная нами методика состоит из трех этапов, рассчитанных на различный уровень физической подготовленности студенток.

На *первом этапе* для слабоподготовленных студенток особое внимание должно уделяться контролю над движениями, концентрации и сосредоточенности на выполняемых упражнениях. Главная цель этапа - укрепление мышц и связок позвоночника.

На *втором этапе* для среднего уровня подготовленных студенток особое внимание должно уделяться правильному нахождению центра тяжести при выполнении упражнений, а также точность и плавность выполнения движений. Главная цель этапа – улучшение опорной и двигательной функций позвоночника.

На *третьем этапе* для хорошо подготовленных студенток особое внимание должно уделяться развитию межмышечной координации и постановки правильного дыхания. При этом во время

тренировки следует использовать визуальные образы для правильности выполнения упражнений. Главная цель этапа – значительное расширение функциональных возможностей позвоночника.

В разработанной нами методике большое внимание уделяется правильному дыханию.

Дыхание – функция организма, производимая как произвольно, так и бессознательно. Искусство заключается в контроле способа дыхания. Большинство людей при вдохе расширяют верхнюю часть грудной клетки и считают, что они произвели глубокий вдох, но в действительности такое дыхание не является глубоким. Необходимо научиться вдыхать воздух в спину, в область малых ребер. Воздух не должен расширять переднюю часть грудной клетки и надувать живот, вместо этого нужно сконцентрировать внимание на заполнение нижней части легких. Должно возникнуть ощущение того, что вы, дыша, раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объема вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы. При выдохе организм избавляется от переработанных газов и вредных соединений, сознание проясняется, повышается выносливость.

В разработанной нами методике особое внимание уделялось концентрации, которая включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Зачастую существует разграничение между телом и сознанием. Задача пилатеса – обеспечить их взаимодействие и совместную работу, т.е. установит связь между телом и сознанием.

Качество упражнений пилатеса значительно возрастает, если научиться концентрироваться на определенных зонах тела. Во время выполнения движения необходимо сконцентрировать все внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении.

В результате проведенных исследований была установлена ранговая структура педагогических условий, необходимых для эффективного использования средств пилатеса с целью профилактики заболеваний позвоночника у студентов.

Одним из важнейших педагогических условий для реализации разработанной методики является определенная последовательность, или структура упражнений, последовательно затрагивающая все группы мышц. Движения должны быть неспешные и плавные. Основное требование – движения должны быть точными. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Движения направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе. Комбинация дыхания, вытягивания и приложения силы производят успокаивающий эффект.

Один из навыков, который необходимо освоить – тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся в разработке в данный момент. Как показали проведенные исследования, для того, чтобы достичь ощутимых результатов, необходимо заниматься регулярно, не менее трех раз в неделю.

Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики использования средств пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника у студенток. Студентки, страдающие сколиозом I степени в своем большинстве (95,6%) через год тренировочных занятий пилатесом избавились от заболевания. Студентки, страдающие сколиозом II степени, достигли значительного улучшения в состоянии здоровья. Около 72% из них достигли полного выздоровления.

Объективным показателем высокой эффективности разработанной методики использования средств пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника явились результаты педагогического эксперимента по преодолению нарушений опорной и двигательной функций позвоночника.

Так, в группах с высоким и средним уровнем подготовленности абсолютное большинство студенток достигли полного восстановления данных функций. И, лишь у 19% студенток с низким уровнем подготовленности не были обнаружены положительные сдвиги в улучшении опорной функции позвоночника.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование свидетельствует, что разработанная методика использования средств пилатеса оказывает положительное влияние на профилактику заболеваний позвоночника у студенток вузов.

Литература:

1. Буркова, О. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления/ О. Буркова, Т. Лисицкая. – М.: Изд-во «Радуга», 2005. – 208с.